

Государственное бюджетное учреждение  
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ЦППМСП Красносельского района)

**Принято**  
Педагогическим советом  
Протокол от 30.08.2024 № 1

**Утверждаю**  
Директор И.С. Седунова  
Приказ от 30.08.2024 № 179-09



Дополнительная общеразвивающая программа  
социально-педагогической (социально-гуманитарной) направленности  
**«Развитие коммуникативных умений подростка»**

Возраст обучающихся: 14 - 17 лет  
Срок реализации: 2024-2025 учебный год  
Объем: 11 часов

Разработчики: Новикова Наталия Юрьевна,  
педагог-психолог,  
Сошникова Ирина Геннадьевна,  
педагог-психолог

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Развитие коммуникативных умений подростка» имеет социально-педагогическую (социально-гуманитарную) направленность.

**Адресат программы:** программа адресована несовершеннолетним от 14 до 17 лет. Занятия программы построены с учетом проблематики подросткового возраста.

### **Актуальность программы**

Согласно международным экспертам в XXI веке основные навыки, влияющие на эффективность деятельности, это – коммуникация, креативность, критическое мышление, коллаборация или сотрудничество. Данные навыки относятся к разряду гибких навыков, ученые рекомендуют развивать их, чтобы обеспечить новому поколению успешное будущее.

Гибкие или мягкие навыки — это индивидуальные характеристики, которые позволяют человеку эффективно и гармонично взаимодействовать с другими в рамках своей профессиональной деятельности.

Востребованность данной программы объясняется тем, что в подростковой среде становится актуален запрос на преодоление трудностей установления эмоциональной связи, смущения от живого контакта и повышение уверенности в себе при живом контакте с другими. Увлеченность подростками общением при помощи специальных программ (социальные мессенджеры, голосовые помощники), лишает необходимости живого общения и ведет к тому, что они утрачивают способность разговаривать друг с другом. Качество живого общения снижается, оно становится эмоционально обедненным. Невключенное или цифровое общение вызывает тревогу, неуверенность в себе, защитную агрессию.

Предлагаемый цикл занятий призван оказать помощь учащимся в развитии гибких или мягких навыков - коммуникации, креативности, критического мышления, сотрудничества.

Групповые формы работы помогают формировать навыки общения, развивать речь, учить договариваться друг с другом, видеть и понимать, что человек нуждается в твоей помощи.

### **Научные и нормативно-правовые основания программы**

**Нормативно-правовой базой** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Развитие коммуникативных умений подростка» являются следующие основные документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, ст.12, ст.75);
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 №240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Стратегия противодействия экстремизму в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 29 мая 2020 г. №344;
- Стратегия комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 17 мая 2023 г. № 358;
- Комплексный план противодействия идеологии терроризма в Российской Федерации на 2024-2028 годы, утвержденный Президентом РФ 30.12.2023 Пр-2610;
- Концепция развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 22 марта 2017 г. №520-р (с изменениями, внесенными распоряжением Правительства Российской Федерации от 18 марта 2021 г. № 656-р;
- Концепция развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная Министром просвещения России 18 июня 2024 года №СК-13/07 вн;

- Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде на период до 2025 год, утвержденная заместителем Министра просвещения 15 июня 2021 года;
- Национальный проект «Образование» (Паспорт национального проекта утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный Приказом Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 31 мая 2021 г. №286;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный Приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 года № 287;
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года № 413);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России «О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в общеобразовательном учреждении» от 2 апреля 2002 г. №13-51-28/13;
- Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы», утвержденная Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 №105-р (в рамках реализации Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N996-Р);
- Комплексный план мероприятий по профилактике правонарушений несовершеннолетних, обучающихся в государственных образовательных учреждениях, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга, на 2024/2025 учебный год, утвержденный распоряжением Комитета по образованию от 21 августа 2024 года №1027-р;
- План проведения информационно-просветительских мероприятий по формированию правовой культуры и законопослушного поведения среди обучающихся государственных образовательных учреждений, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга, в 2024/2025 учебном году, утвержденный распоряжением Комитета по образованию от 21 августа 2024 года №1029-р;
- План мероприятий по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних, обучающихся в государственных образовательных учреждениях, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга, на 2024/2025 учебный год, утвержденный распоряжением Комитета по образованию от 21 августа 2024 года №1028-р;
- Комплекс мер по социализации и психологической адаптации несовершеннолетних иностранных граждан, подлежащих обучению по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего, среднего профессионального образования, на период до 2025 года от 20.06.22 (с изменениями на 15.08.2024);
- Комплексный план мероприятий, направленных на раннее выявление незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ несовершеннолетними, обучающимися в образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга, в 2024-2025 учебном году, утвержденный председателем Комитета по образованию 23

августа 2024 года;

- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 1 марта 2017 г. № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28.

### **Научно-методическое основание программы**

Человек социальное существо и с первых месяцев жизни испытывает потребность в общении. Общение — это необходимое условие жизнедеятельности человека.

Подростковый период в жизни человека - особый период.

Согласно Л.С. Выготскому, основное новообразование подросткового возраста - перенесенное внутрь социальное сознание, т.е. есть самосознание (иначе интериоризированный опыт социальных отношений). Его появление способствует большей регуляции, контролю и управлением поведения, более глубокому пониманию других людей, создает условия дальнейшего личностного развития и др.

Ведущая деятельность – интимно-личностное общение со сверстниками. Интимно-личностное общение – это общение, основанное на личной симпатии партнеров по отношению друг к другу, их взаимной заинтересованности в установлении и поддержании доверительных отношений.

И.С. Кон говорит о том, что главная тенденция подросткового возраста - переориентация общения с родителей и учителей на сверстников. Проблемы, возникающие во взаимоотношениях со сверстниками, переживаются очень тяжело. Для привлечения к себе внимания сверстников подросток может пойти на все, даже на нарушение социальных норм или открытый конфликт со взрослыми.

Интимно-личностное общение предполагает:

- высокую степень доверия партнеру,
- взаимное глубокое самораскрытие.

А. Маслоу считал, что умение общаться — это одна из важных качественных характеристик личности, которая позволяет реализовать её потребности в социальном признании, уважении, самоактуализации и помогает успешному процессу социализации.

Зарубежные авторы, такие как Дж. Морено, Э. Берн, Г. В. Оллпорт, Е.Мелибруда, К. Роджерс выделяли ряд необходимых качеств для эффективного общения: социальный интеллект, понимание себя и других, умение встать на позицию другого, эмпатию и позитивное отношение к самому себе.

Общение является:

- своеобразной формой воспроизведения между сверстниками тех отношений, которые существуют среди взрослых людей,
- формой построения отношений с товарищами на основе определённых морально-этических норм, которые опосредуют поступки подростков,
- формой освоения этих отношений.

Согласно мнению отечественных и зарубежных психологов, общение является для подростков очень важным информационным каналом. Это вид межличностных отношений, который формирует у подростка навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в тоже время отстаивать свои права.

Общение - специфический вид эмоционального контакта, дает чувство солидарности, эмоционального благополучия, самоуважения.

Общение в подростковом возрасте включает две противоречивых потребности:

- потребность в принадлежности к группе
- и в обособленности (появляется свой внутренний мир, подросток испытывает потребность остаться наедине с собой).

В старшем подростковом возрасте появляется три вида взаимоотношений: внешние –

эпизодические «деловые» контакты, служащие для сиюминутного удовлетворения интересов потребностей; товарищеские, способствующие взаимобмену знаниями, умениями и навыками; дружеские, позволяющие решать вопросы эмоционально-личностного характера.

**Уровень освоения программы** – общекультурный.

**Объем и срок освоения программы** – программа «Развитие коммуникативных умений подростка» реализуется в течение одного учебного года. Общее количество часов реализации программы – 11 часов.

### **Цель программы**

Формирование и развитие гибких, или мягких, навыков - коммуникации, креативности, критического мышления, сотрудничества.

### **Задачи программы**

#### **1. Обучающие:**

- 1.1. Научить эффективным способам межличностного общения.
- 1.2. Обучить способам самонаблюдения и оценки своего эмоционального состояния в различных ситуациях.
- 1.3. Изучить свои личностные особенности, свой внутренний мир.
- 1.4. Научить осознавать свои потребности и брать на себя ответственность за их удовлетворение.
- 1.5. Научить полно и четко формулировать свои мысли и отношение к событиям и явлениям окружающей действительности.
- 1.6. Научить устанавливать причинно-следственные связи между явлениями и ситуациями.

#### **2. Развивающие:**

- 2.1. Развить ассоциативное мышление.
- 2.2. Развить способности к анализу и самоанализу.
- 2.3. Развить умение использовать при анализе ситуации свой прошлый опыт и знания.
- 2.4. Развить умения конгруэнтного выражения чувств безопасным для себя способом.
- 2.5. Развить навык сотрудничества.
- 2.6. Развить способность к эмпатии (сочувствию и сопереживанию).
- 2.7. Развить творческие способности.
- 2.8. Способствовать включению новых знаний, умений и навыков в опыт личности.
- 2.9. Развить способность видеть в себе хорошее, замечать свои достижения, отделять свою личность от своих проблем.
- 2.10. Повысить степень осознанности своих эмоциональных состояний в процессе взаимодействия с другими людьми.
- 2.11. Развить умение активизировать позитивные ресурсы через создание системы поддержки.

#### **3. Воспитательные:**

- 3.1. Воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности.
- 3.2. Воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность).
- 3.3. Воспитать уважительное отношение к своему уникальному индивидуальному опыту.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **1. Личностные:**

- 1.1. Развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
- 1.2. Стабилизация психо-эмоционального состояния.
- 1.3. Формировании положительного эмоционального отношения к себе, повышение уровня самопринятия.
- 1.4. Развитие этических представлений, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

- 1.5. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
- 1.6. Осознание своих потребностей и ответственности за свои потребности, формирование навыка определения, удовлетворения и регуляции своих потребностей.

## **2. Метапредметные:**

- 2.1. Формирование начальных форм познавательной и личностной рефлексии.
- 2.2. Развитие способности к самоконтролю и саморегуляции.
- 2.3. Устранение трудностей в контактах с окружающими; формирование готовности слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения, излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.
- 2.4. Формирование понятие личностные границы и культуры их соблюдения в коммуникативном пространстве.
- 2.5. Развитие умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
- 2.6. Формирование готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

## **3. Предметные:**

- 3.1. Формирование целостного взгляда на мир, в том числе на внутренний мир человека.
- 3.2. Овладение приемами и способами произвольной регуляции деятельности.
- 3.3. Формирование навыков распознавания и выражения эмоций.
- 3.4. Развитие словарного запаса. Способность активного использования речевых средств в решении познавательных и коммуникативных задач.

### **Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы**

**Язык реализации:** дополнительная общеразвивающая программа «Развитие коммуникативных умений подростка» реализуется на русском языке.

**Форма обучения:** очная.

### **Особенности реализации дополнительной общеразвивающей программы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**

В целях обеспечения безопасных условий реализации дополнительных общеразвивающих программ ЦППМСП Красносельского района в ситуации осложнения эпидемической обстановки возможна реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Использование дистанционных образовательных технологий и электронного обучения регулируется Положением об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных программ в государственном бюджетном учреждении центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Красносельского района Санкт-Петербурга

### **Особенности организации образовательного процесса**

Каждое занятие включает:

- *вводный этап*, приветствие (ритуал вхождения в занятие), объявление темы, небольшой экскурс в теорию темы. На первом занятии вводная часть более расширена, поскольку необходимо объяснить участникам правила работы и в чем она будет заключаться (именно первое занятие имеет решающее значение для выработки групповых норм, мотивирования и включения подростков в работу);
- *основную часть*, упражнения, ориентированное на развитие гибких навыков: коммуникации, креативности, критического мышления, сотрудничества. В основной части проводятся не только упражнения, но и беседы, даются необходимые знания о психологии. Все происходящее в группе, становится групповым опытом, который может быть осознан и интегрирован отдельными участниками и группой в целом. Все

упражнения обсуждаются и анализируются;

- *заключительную часть*, направленную на оценку своего опыта, полученного в результате занятий, повышение эмоционального тонуса, рефлексию накопившихся чувств, подведение итогов занятия и настрой на обычные дела.

#### ***Условия набора в группы***

На занятия зачисляются подростки

- по результатам индивидуальной психодиагностики в рамках консультативной работы;
- в соответствии с рекомендациями образовательной организации Красносельского района.

Зачисление на занятия осуществляется в соответствии с письменными заявлениями родителей (законных представителей) учащихся либо самих учащихся в возрасте от 15 лет.

Противопоказанием является сниженный интеллект, выраженная демонстративность.

***Формы организации занятий:*** занятия проходят в групповой форме – 5 - 8 человек.

***Формы проведения занятий:*** мини-лекция, беседа, практические упражнения для отработки навыков, творческая работа и ее презентация.

#### ***Методы, используемые при реализации программы***

В программе в соответствии со стратегиями ФГОС второго поколения используются следующие новые технологии и подходы:

- развивающее обучение;
- коммуникативное обучение;
- личностно-ориентированный подход;
- игровые технологии;
- элементы арт-терапии (изотерапия);
- информационно-коммуникативные технологии (умение искать, анализировать, преобразовывать, применять информацию для решения поставленных задач);
- групповые технологии;
- системный подход;
- включение содержания обучения в контекст решения значимых жизненных задач.

#### ***Режим занятий***

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Желательно при определении режима занятий учитывать принцип постоянства места и времени.

Программа рассчитана на 10-15 часов. Продолжительность каждого занятия 1 - 1,5 академических часа.

Временные границы каждого занятия определяются возрастными, индивидуальными, психофизиологическими особенностями участников, медицинскими характеристиками (учащиеся группы ОВЗ), спецификой учреждения, сложившимися в учреждениях традициями (рекомендации Минобрнауки России от 10.02.2015., с.135).

#### ***Материально-техническое оснащение***

Реализация программы осуществляется в помещениях в соответствии с Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28.

Желательно иметь в помещении

- рабочую зону (столы и стулья для индивидуального творчества);
- свободное пространство для движений, разыгрывания этюдов;
- место для выставок творческих работ.

Необходимые материалы и оборудование: см. Приложение 1.

#### ***Кадровое обеспечение программы***

Программу реализует педагог-психолог без требований к квалификации и опыту работы.

**Учебный план**  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Развитие коммуникативных умений подростка»

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1,5	0,5	1	Анкетирование, рефлексия, наблюдение
2.	Чувства и эмоции людей.	1	0,25	0,75	Рефлексия, наблюдение
3.	Ассоциативное мышление.	1	0,25	0,75	Рефлексия, наблюдение
4.	Личные границы.	1	0,25	0,75	Рефлексия, наблюдение
5.	Активити.	1	0,25	0,75	Рефлексия, наблюдение
6.	Дружба.	1	0,25	0,75	Рефлексия, наблюдение
7.	Образ Я.	1	0,25	0,75	Рефлексия, наблюдение
8.	Сотрудничество.	1	0,25	0,75	Рефлексия, наблюдение
9.	Критическое мышление.	1	0,25	0,75	Рефлексия, наблюдение
10.	Подведение итогов.	1,5	0,5	1	Анкетирование, рефлексия, наблюдение
<b>ИТОГО</b>		<b>11</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	

**Календарный учебный график**  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Развитие коммуникативных умений подростка»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Кол-во учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2024-2025 учебный год	В соответствии с рабочей программой	В соответствии с рабочей программой	11	11	1 раз в неделю